

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Media Sosial

2.1.1 Definisi Media Sosial

Media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada di luar kerangka institusional maupun organisasi (Shirky, 2008). Media sosial adalah media yang mewadahi kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user-generated content*) (Mandibergh, 2012). Media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada *user-generated content* (UGC) di mana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di institusi media massa (Boyd, 2009). Menurut Van Dijk (2013) media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai medium fasilitator online yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

2.1.2 Karakteristik Sosial Media

Media sosial adalah *platform* yang muncul di media siber atau yang bisa disebut media yang menggunakan wahana internet. Karena itu, melihat media sosial yang ada tidak jauh berbeda dengan karakteristik yang dimiliki media siber. Meski karakteristik media siber bisa dilihat melalui media sosial, media sosial memiliki karakteristik

husus yang tidak dimiliki oleh beberapa jenis media siber lainnya. Adapun karakteristik media sosial, yaitu:

a. Jaringan (*NETWORK*) Antarpengguna

Karakteristik media sosial adalah membentuk jaringan di antara penggunanya. Tidak peduli apakah di dunia nyata (*offline*) antarpengguna itu saling kenal atau tidak, namun kehadiran media sosial memberikan medium bagi pengguna untuk terhubung secara mekanisme teknologi. Jaringan yang terbentuk antarpengguna ini pada akhirnya membentuk komunitas atau masyarakat yang secara sadar maupun tidak akan memunculkan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat sebagaimana ciri masyarakat dalam teori-teori sosial. (Nasrullah, 2015:16)

b. Informasi (*INFORMATION*)

Informasi menjadi entitas yang penting dari media sosial. Pengguna media sosial mengkreasi representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Bahkan, informasi menjadi semacam komoditas dalam masyarakat informasi (*information society*). Informasi diproduksi, dipertukarkan, dan dikonsumsi yang menjadikan informasi itu komoditas bernilai sebagai bentuk baru dari kapitalisme yang dalam pembahasan sering disebut dengan berbagai istilah, seperti informational. (Nasrullah, 2015:19)

c. Arsip (*ARCHIVE*)

Bagi pengguna media sosial arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapan pun dan melalui perangkat apa pun. Banyak informasi yang bisa diakses dari pengguna akun media sosial, mulai dari data pribadi, kumpulan foto yang diunggah, lokasi

yang telah dikunjungi, sampai kepada siapa saja pengguna membentuk jaringan pertemanan. (Nasrullah,2015:22)

d. Interaksi (*INTERACTIVITY*)

Karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antarpengguna. Jaringan ini tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan atau pengikut (*follower*) di internet semata, tetapi juga harus dibangun dengan interaksi antar pengguna tersebut. Secara sederhana interaksi yang terjadi di sosial media minimal berbentuk saling mengomentari atau memberikan tanda, seperti tanda jempol '*like*' di *Facebook*. (Nasrullah,2015:25)

e. Simulasi (*SIMULATION*) Sosial

Sosial media memiliki karakter sebagai medium berlangsungnya masyarakat (*society*) di dunia *virtual*. Layaknya masyarakat atau Negara, sosial media juga terdapat aturan dan etika yang mengikat pengguna, aturan ini dikarenakan perangkat teknologi sebagai sebuah mesin yang terhubung secara online atau bisa muncul karena interaksi di antara sesama pengguna. (Nasrullah,2015:28)

f. Konten oleh Pengguna (*USER GENERATED CONTENT*)

Karakteristik sosial media lainnya adalah konten oleh pengguna atau disebut dengan *user generated content (UGC)*. Konten ini adalah sebagai penanda bahwa sosial media tidak hanya memproduksi konten di ruang yang disebut Jordan sebagai '*their own individualized place*', tetapi juga mengonsumsi konten yang diproduksi oleh pengguna lain. Ini merupakan kata kunci untuk mendekati sosial media sebagai media baru dan teknologi dalam web 2.0. Teknologi yang memungkinkan produksi serta sirkulasi konten yang bersifat massa dan dari pengguna atau *user generated content (UGC)*. Bentuk ini adalah format baru dari

budaya interaksi (*interactive culture*) dimana pengguna dalam waktu yang bersamaan berlaku sebagai produser pada satu sisi dan sebagai konsumen dari konten yang dihasilkan di ruang online pada lain sisi.

Misalnya di *Youtube*, sosial media yang kontennya adalah video, memberikan perangkat atau fasilitas pembuatan kanal atau *channel*. Kanal ini dimiliki oleh khalayak yang telah memiliki akun. Di kanal ini pengguna bisa mengunggah video berdasarkan katagori maupun jenis yang diinginkan. (Nasrullah,2015:31)

g. Penyebaran (*SHARE/SHARING*)

Penyebaran (*share/sharing*) merupakan karakter lainnya dari sosial media. Medium ini tidak hanya menghasilkan konten yang dibangun dari dan dikonsumsi oleh penggunannya, tetapi juga didistribusikan sekaligus dikembangkan oleh penggunanya (Benkler, 2012: Cross, 2011). Praktek ini merupakan ciri khas dari sosial media yang menunjukkan bahwa khalayak aktif menyebarkan konten sekaligus mengembangkannya. Konten di sosial media yang disebarkan juga memungkinkan untuk berkembang dengan tambahan data, revisi informasi, komentar, sampai pada opini menyetujui atau tidak. (Nasrullah,2015:33)

2.1.3 Jenis-jenis Sosial Media

Jenis-jenis sosial media terbagi menjadi enam katagori, yaitu :

a. Media Jejaring Sosial (*SOCIAL NETWORKING*)

Social networking atau jejaring sosial adalah sosial media yang populer. Media sosial tersebut memungkinkan anggota untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi terjadi tidak hanya pada pesan teks, tetapi juga termasuk foto dan video

yang mungkin menarik perhatian pengguna lain. Semua *posting* (publikasi) merupakan *real time*, memungkinkan anggota untuk berbagi informasi seperti apa yang terjadi (Saxena, 2014). Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk jaringan pertemanan, baik terhadap pengguna yang sudah diketahuinya dan kemungkinan sering bertemu di dunia nyata (*offline*) maupun membentuk jaringan pertemanan baru. Contoh media sosial dalam jejaring sosial adalah *Facebook*, *Twitter*, *Line*, *Instagram*, *BlackBerry Messenger* dan *WhatsApp* (Cahyono, 2016)

b. Jurnal Online (*BLOG*)

Blog merupakan sosial media yang memungkinkan penggunanya untuk saling mengunggah aktifitas keseharian, saling mengomentari, dan berbagi, baik tautan web lain, informasi, dan sebagainya. Istilah blog berasal dari kata "*weblog*" yang pertama kali diperkenalkan oleh Jorn Berger pada 1997 merujuk pada jurnal pribadi online. Karakter dari blog antara lain penggunanya adalah pribadi dan konten yang dipublikasikan juga terkait pengguna itu sendiri. Pada awalnya, blog cenderung dikelola oleh individu-individu, namun sesuai dengan kebutuhan maupun institusi bisnis juga terjun mengelola blog. Jenis media sosial dalam bentuk blog seperti *Wordpress* (www.wordpress.com) atau *Blogspot* (www.blogspot.com) (Cross, 2011).

c. Jurnal Online Sederhana atau Mikroblog (*MICROBLOGGING*)

Tidak berbeda dengan jurnal online (*blog*), *microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktivitas serta pendapatnya. Jenis sosial media ini merujuk pada munculnya *Twitter* yang hanya menyediakan ruang tertentu atau maksimal 140 karakter. Seperti sosial media lain pengguna *twitter* bisa menjalin jaringan dengan pengguna lain,

menyebarkan informasi, mempromosikan pendapat/pandangan pengguna lain, sampai membahas isu terhangat (*trending topic*) saat itu juga menjadi bagian dari isu tersebut dengan turut berkicau (*tweet*) menggunakan tagar (*hashtag*) tertentu (Nasrullah, 2015)

d. Media Berbagi (*MEDIA SHARING*)

Situs berbagi media (*media sharing*) merupakan jenis sosial media yang memungkinkan anggota untuk menyimpan dan berbagi gambar, *podcast*, dan video secara online. Kebanyakan dari media sosial ini adalah gratis meskipun beberapa juga menggunakan biaya keanggotaan, berdasarkan fitur dan layanan yang mereka berikan (Saxena, 2014). Contoh media berbagi ini adalah *Youtube*, *Youtube* berbagi konten video, setelah menonton video orang bisa memberikan penilaian dengan cara meninggalkan komentar. Komentar tersebut bisa ditanggapi langsung oleh pembuat konten dan juga bisa ditanggapi oleh orang lain. *Youtube* bukan hanya ditonton dan dinilai tetapi juga bisa dibagi (*share*) kepada jenis media sosial yang lain (Cahyono, 2016).

e. Penanda Sosial (*SOCIAL BOOKMARKING*)

Penanda sosial atau social bookmarking merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online. Situs penanda sosial ini tidak hanya menyediakan informasi, saat ini sebuah web mulai dari situs berita, situs perusahaan, sampai blog pribadi, sudah dilengkapi dengan perangkat ikon berbagi yang memfasilitasi pengguna/pengakses untuk membagi halaman konten, baik ke situs jejaring sosial, blog, maupun sosial media lainnya atau bahkan hanya untuk penggunaan pribadi di perangkat computer atau telepon genggam. Beberapa situs social

bookmarking yang populer adalah *Delicious.com*, *StumbleUpon.com*, *Digg.com*, *Reddit.com*, dan untuk di Indonesia ada LintasMe (Nasrullah, 2015)

f. Media Konten bersama atau *Wiki*

Wiki adalah merupakan situs yang kontennya hasil kalaborasi dari para penggunanya. Hal ini mirip dengan kamus *ensiklopedia*, *wiki* menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah, hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. *Wiki* terbagi menjadi dua jenis, yakni public dan privasi. *Wikipedia* merupakan gambaran *wiki public* dimana konten bisa diakses oleh pengguna secara bebas. Sedangkan *wiki* adalah jenis sosial media yang bersifat privasi atau terbatas yang hanya bisa disunting dan dikalaborasi dengan terbatas. Ada moderator atau pengelola yang bisa memberi akses kepada siapa yang diinginkan (Rohmadi, 2016).

2.1.4 Dampak Media Sosial

Media sosial adalah alat yang hebat, tapi penting mengingat bahwa media sosial juga memiliki dampak negatif. Penggunaan media sosial merupakan sebuah ancaman bagi psikologi manusia. Media sosial memiliki dampak yang berbeda pada perilaku individu, seperti peningkatan depresi, kecemasan, perilaku kompulsif, kesepian, dan narsisme.

Sosial media juga menyebabkan stres. Stres mengakibatkan pelepasan hormon stres, seperti *kortisol* dan *epinefrin*, oleh sistem *endokrin*. Hormon inilah yang berpotensi berbahaya seperti *kortisol* memengaruhi sistem metabolisme dan *epinefrine* berperan penting dalam gangguan *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) serta depresi, hipertensi dan mengganggu proses metabolisme seperti pencernaan, reproduksi, pertumbuhan dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, stres ini dapat berdampak

negatif untuk memori jangka pendek dan memori jangka panjang. Ketika otak mencoba untuk mengirim sinyal ke tubuh, *kortisol* akan mengganggu kemampuan *neurotransmitter* untuk berkomunikasi dan dengan demikian membuat sulit untuk mengingat informasi dari jangka panjang.

Menurut *Attention Deficit Disorder (ADD)* telah menemukan bahwa tidur memiliki peran penting dalam memori, belajar, dan fungsi vital lainnya. Tidur membantu dalam mengkonsolidasikan informasi baru yang diperoleh oleh otak untuk mengingat. Karena munculnya internet, terutama penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, menyebabkan jumlah jam tidur per malam berkurang berbanding terbalik dengan jumlah penggunaan internet yang semakin meningkat. Hasil survei di Inggris pada tahun 2012, 53% dari responden mengakui bahwa media sosial mengubah perilaku mereka, 51% mengungkapkan bahwa media sosial telah memengaruhi perilaku negatif karena penurunan kepercayaan, dan 95% remaja yang menggunakan media sosial telah melihat cyberbullying, dan 33% telah menjadi korban cyberbullying. (Rasool, et al. 2015)

2.2 Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur adalah keadaan gangguan kesadaran yang dapat bangun dikarakterisasikan dengan minimnya aktivitas (vaughans,2011). Tidur adalah aktivitas yang melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer, endoktrin, kardiovaskular, respirasi, dan musculoskeletal. Tiap kejadian tersebut dapat diidentifikasi atau direkam dengan *elektroensefalogram (EEG)* untuk aktivitas listrik otak, pengukuran

tonus otot dengan menggunakan *elektromiogram (EMG)*, dan *elektrookulogram (EOG)* untuk mengukur pergerakan mata.

Pengaturan dan control tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. *Reticular activating system (RAS)* di bagian batang otak atas diyakini mempunyai sel-sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. *RAS* memberikan stimulus visual, auditori, nyeri, dan sensorik raba juga menerima stimulus dari korteks serebri (emosi dan proses pikir).

Pada keadaan sadar mengakibatkan neuron-neuron dalam *RAS* melepaskan katekolamin, misalnya norepinefrin. Saat tidur mungkin disebabkan oleh pelepasan serum dari sel-sel spesifik dan pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional (BSR)*. Bangun dan tidurnya seseorang tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, reseptor sensorik perifer misalnya bunyi, stimulus cahaya, dan system limbic seperti emosi.

Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruangan gelap dan tenang aktivitas *RAS* menurun, pada saat itu *BSR* mengeluarkan serotonin (Tarwoto & Wartonah, 2010:134)

2.2.2 Tahapan Tidur

Tidur merupakan suatu sistem tersendiri yang diukur oleh tubuh secara otomatis dan tidur memiliki pola tersendiri. Saat tidur pikiran tidak beristirahat total, perekaman gelombang otak selama tidur menunjukkan aktivitas gelombang otak yang sering disebut sebagai arsitektur tidur. Arsitektur tidur terdiri 2 tahapan utama yaitu tahapan *nonrapid eye movement (NREM)* dan *rapid eye movement (REM)*. Tahapan *NREM* terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

1. NREM tahap 1

Saat seseorang mulai mengantuk, perlahan-lahan kesadaran mulai meghilang. Tahap NREM tahap 1 merupakan tahap drowsiness, yaitu tahap ketika pikiran kita melayang-layang tak menentu tetapi masih menyadari kondisi di sekeliling sehingga merasa belum tidur. Aktifitas fisik, tanda vital, metabolisme menurun dan bila terbangun terasa sedang bermimpi. (Prasadja,2009:17)

2. NREM tahap 2

NREM tahap 2 merupakan periode suara tidur. Pada tahapan ini mulai merelaksasikan otot tubuh dan hal ini berlangsung 10-20 menit. Fungsi tubuh berlangsung lambat dan mudah dibangunkan.

3. NREM tahap 3

NREM tahap 3 merupakan awal dari tahapan tidur nyenyak. Tidur dalam, relaksasi otot menyeluruh, dan individu cenderung lebih sulit dibangunkan. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit dan merupakan 10% dari total tidur.

4. NREM tahap 4

Tidur semakin dalam atau delta sleep. Individu menjadi sulit dibangunkan sehingga membutuhkan stimulus. Terjadi perubahan fisiologis, yakni: EEG gelombang otak melemah nadi dan pernapasan menurun, tekanan darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme lambat, dan temperature tubuh menurun. (Mubarak & Chayatin, 2007:258)

2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Tidur

Banyak faktor yang memengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan

memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor yang memengaruhi tidur antara lain adalah:

1. Penyakit

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun keadaan sakit menyebabkan pasien kurang tidur atau tidak dapat tidur. Misalnya pada pasien, dengan gangguan pernapasan seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskular, dan penyakit persyarafan.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur. Sebagai contoh, temperature yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang. Akan tetapi, seiring waktu individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut.

3. Motivasi

Motivasi dapat memengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

4. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

5. Stres Emosional

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi

system saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

6. Stimulant dan Alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur. Sedangkan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Ketika pengaruh alkohol telah hilang, individu sering kali mengalami mimpi buruk.

7. Pengaruh Obat-Obatan

Beberapa obat bisa menimbulkan gangguan tidur diantara obat tersebut adalah diuretic menyebabkan insomnia, antidepresan menyupresi REM, kafein menyebabkan saraf simpatis, beta-bloker menimbulkan insomnia dan narkotika menyupresi REM.

8. Kebiasaan Makanan

Jumlah makan dan jenis makanan yang dapat dimakan seseorang memengaruhi jumlah dan kualitas tidur yang didapatkan. Makanan dan jumlah makanan berlemak tinggi dan pedas beberapa saat sebelum waktu tidur dapat menyebabkan ketidaknyamanan abdominal dan juga salah cerna karena selanjutnya langsung tertidur dan tetap tertidur. Ketidaknyamanan dan suara perut “berbunyi” dapat cukup mengganggu sehingga mencegah seseorang untuk tertidur.

2.2.4 Pola Tidur

Pola tidur normal seseorang berdasarkan tingkat perkembangan

1. Neonatus

Neonatus biasanya tidur 14-18jam/hari, pernapasan teratur, mudah merespon terhadap stimulus. Minggu pertama kelahiran 50% dari siklus tidur adalah tidur REM siklus tidur berlangsung selama 45-60 menit.

2. Bayi

Bayi biasanya tidur 12-14 jam/hari. Pada usia 1 bulan-1 tahun 20%-30% dari siklus tidur adalah tidur REM bayi mungkin akan tidur sepanjang malam.

3. Usia 1-3 tahun

Pada usia 1-3 tahun biasanya tidur 10-12 jam/hari. Sekitar 25% dari siklus tidur adalah tidur REM, anak tidur siang dan sepanjang malam.

4. Prasekolah (3-6 tahun)

Pada usia prasekolah tidur sekitar 11 jam/hari, 20% dari siklus tidur adalah REM.

5. Usia Sekolah

Usia sekolah tidur sekitar 10 jam/hari pada malam hari, 18,5% dari siklus tidur adalah REM.

6. Remaja

Tidur sekitar 7-8,5 jam/hari, 20% dari siklus tidur adalah REM.

7. Dewasa Muda

Tidur sekitar 7-8 jam/hari, 20%-25% dari siklus tidur adalah REM.

8. Dewasa Menengah

Tidur sekitar 7-8 jam/hari, 20% dari siklus tidur adalah tidur REM.

Individu mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk tidur.

9. Usia Tua (>60 tahun)

Tidur sekitar 6 jam/hari, 20%-25% tidur REM. Individu dapat mengalami insomnia dan sering terjaga sewaktu tidur. Tahap IV NREM menurun bahkan terkadang tidak ada. (Mubarak & Chayatin, 2007:258)

2.2.5 Gangguan tidur

Menurut Saputra 2012, macam-macam gangguan tidur:

a) Insomnia

Insomnia adalah kesukaran tidur dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas tidur. Keadaan ini merupakan keluhan tidur paling sering dijumpai, baik yang bersifat sementara maupun persisten. Insomnia yang bersifat sementara umumnya berhubungan dengan kecemasan dan kegelisahan. Insomnia dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Insomnia insial: ketidakmampuan untuk memulai tidur
- 2) Insomnia intermiten: ketidakmampuan untuk tetap tertidur karena terlalu sering terbangun
- 3) Insomnia teminal: ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari.

b) Hipersomnia

Hipersomnia merupakan kebalikanya dari insomnia. Hipersomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan tidur berlebihan. Terutama pada siang hari, walaupun sudah mendapatkan tidur yang cukup. Ganggaun ini dapat disebabkan kondisi medis tertentu misalnya gangguan pada sistem saraf, hati, ginjal, gangguan metabolisme, dan masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan mekanisme koping untuk menghindari tanya jawab pada siang hari.

c) Parasomnia

Parasomnia merupakan perilaku yang dapat mengganggu tidur atau perilaku yang muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umumnya terjadi pada anak-anak. Beberapa turunan parasomnia antara lain adalah sering terjaga (misalnya tidur berjalan dan *night terror*), gangguan transisi bangun-tidur (misalnya menginggau), parasomnia yang berkaitan dengan tidur REM (misalnya mimpi buruk), dan lain-lainnya (misalnya bruksisme).

d) Narkolepsi

Narkolepsi merupakan gangguan kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga serangan tidur (*sleep attack*). Narkolepsi diduga merupakan suatu gangguan neurologis yang disebabkan oleh kerusakan genetik sistem saraf pusat yang menyebabkan tidak terkedalnya periode tidur REM.

e) Apnea saat Tidur

Apnea saat tidur (*sleep apnea*) merupakan kondisi ketika napas terhenti secara periodik pada saat tidur. Apnea saat tidur dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu apnea sentral, obstruktif, serta campuran (sentral dan obstruktif). Apnea sentral melibatkan disfungsi pusat pengendalian napas di otak. Sedangkan apnea obstruktif terjadi ketika otot dan struktur rongga mulut rileks dan jalan nafas terhambat. Apnea obstruktif dapat menyebabkan mendengkur, mengamuk berlebihan pada siang hari, dan kematian bayi secara mendadak. Apnea tipe ini dapat ditemukan pada penderita penyakit kronis, misalnya penderita hati tahap akhir.

f) Somnambulisme

Somnambulisme merupakan keadaan ketika tengah tertidur, tetapi melakukan kegiatan orang yang tidak tidur. Penderita seringkali duduk dan melakukan tindakan motorik, misalnya berjalan, berpakaian, pergi ke kamar mandi, berbicara, atau mengemudikan kendaraan.

g) Enuresa

Enuresa atau mengompol merupakan kegiatan buang air kecil yang tidak disengaja pada waktu tidur. Enuresa dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu nokturnal dan diurnal. Enuresa nokturnal merupakan keadaan mengompol pada saat tidur dan umumnya terjadi karena ada gangguan pada tidur REM. Sedangkan enuresa diurnal merupakan keadaan mengompol pada saat bangun tidur.

h) Gangguan Tidur Irama Sirkadian

Gambaran penting gangguan ritmik sirkadian yaitu pola menetap dan berulang gangguan tidur akibat tidak sinkronnya jam biologik sirkadian internal seseorang dengan siklus tidur-bangun.

2.2.6 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidak bergantung pada kuantitasnya namun dipengaruhi oleh faktor yang sama. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu

untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Siregar, 2011).

Kualitas tidur, menurut *American Psychiatric Association* (2000, dalam Wavy 2008), didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur memengaruhi kesehatan manusia, kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur dapat memberikan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental.

2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur

PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ialah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan. Dari penilaian kualitas tidur dengan menggunakan metode PSQI ini akan didapatkan output berupa *Sleeping Index*. *Sleeping Index* merupakan suatu skor atau nilai yang didapatkan dari pengukuran kualitas tidur seseorang yang pengukurannya dicari dengan cara mengisi kuesioner PSQI dengan pembobotan tertentu. Index atau nilai tersebut yang nantinya akan menggambarkan seberapa baikkah kualitas dari tidur seseorang (Laras, 2015).

Adapun kuesioner yang digunakan untuk menilai kualitas tidur dengan *The Pittsburgh sleep quality index* (PSQI). PSQI mempunyai 7 item yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur subjektif, ketenangan tidur, lamanya tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari selama 1 bulan terakhir. Penilaian dengan skala PSQI ini menggunakan kunci skoring untuk keseluruhan pasien berkisar 0 sampai 3. Semua nilai dihitung dan menghasilkan nilai keseluruhan taun global yang berkisar 0 sampai 21. Nilai keseluruhan 5 atau lebih yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk, semakin tinggi nilai maka semakin buruk kualitas tidur (Smyth, 2007).

2.2.8 Hubungan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain adalah karakteristik remaja, untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini remaja dimudahkan dengan adanya media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial remaja dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, bahkan mengeksplorasi hal-hal yang belum diketahui dengan cara *chatting*, *browsing*, *downloading* dan *sharring* di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki (Syamsuudin *et al*, 2015).

Penggunaan media sosial dapat membuat seseorang menjadi ketagihan sehingga membuat orang lupa waktu, lupa istirahat, mengalami insomnia, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Firman & Ngasis, 2012). Tidur dan fungsi sirkadian sangat penting untuk kesehatan, untuk itu remaja dianjurkan mendapatkan durasi tidur 7-9 jam per malam. Penggunaan media sosial yang berlebihan mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang, seperti terlibat diskusi kontroversial di media sosial bisa menyebabkan dorongan emosional dan gairah kognitif atau fisiologis. Ketika seseorang dalam kondisi emosional dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi system saraf simpatis yang mana menyebabkan berkurangnya siklus tidur serta seringnya terjaga saat tidur (Potter & Perry, 2012).

Menggunakan media sosial disaat malam hari juga mengganggu system ritme sirkadian (jam biologis) melalui cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat yang digunakan untuk mengakses akun media sosial. Cahaya terang bisa menyebabkan berkurangnya hormone melatonin, melatonin berfungsi untuk mengatur siklus tidur seseorang mulai dari timbul rasa kantuk, tidur, hingga bangun dari tidur. Manfaat melatonin untuk tubuh meningkatkan system kekebalan tubuh dan mengurangi efek radikal bebas dalam tubuh. Kekurangan hormone melatonin tentu sangat

berpengaruh terhadap kualitas tidur dan kesegaran pada waktu bangun tidur di pagi hari, hal ini berpengaruh terhadap faktor biologis, psikologis, dan lingkungan di kalangan remaja (Levinson *et al*, 2016).

